

2026年
8月24日 週

お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー！

- ★鶏肉のさっぱり炒め（お弁当・彩食八菜）
- ★揚げ鶏のレモンおろし（おかず）
- ★ホッケのカレー焼（彩食八菜）
- ★白身魚のしょうゆ麹焼（ミニおかず）
- ★小松菜の和風ナムル（お弁当・彩食八菜・ミニおかず）
- ★赤魚の昆布茶焼（おかず） ★豆腐と豚肉のピリ辛炒め（お弁当）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

（平日：9：00～18：00）

0120-279-560

○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

生活協同組合 ララコフ。



お弁当



電子レンジ
温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず



500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜



500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず



500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。



お届け翌日の朝食
メニューです。
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

	8/24（月）	8/25（火）	8/26（水）	8/27（木）	8/28（金）
お弁当	新 鶏肉のさっぱり炒め 白飯 お魚厚揚げ煮 春雨と高菜の炒め物 グリーンピースの玉子サラダ 熱量 469 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.5 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もち麦ご飯 とうもろこし天 ピリ辛胡瓜 もやしの野沢菜昆布和え 熱量 498 Kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 80.5 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆	骨 サバの煮付 白飯 キャベツと鶏肉の味噌焼そば 新 小松菜の和風ナムル ピーマンのしりしり 熱量 487 Kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 2.3 g アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	霧島黒豚メンチカツ ソース付 レモンちらし 大根とちくわの醤油麹煮 蓮根とひじきのサラダ 南瓜のごま和え 熱量 445 Kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 70.2 g 食塩相当量 3.5 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・もも・りんご	メバルのこうじ味噌焼 白飯 新 豆腐と豚肉のピリ辛炒め 白菜の青じそサラダ ゴーヤのおかか生姜 熱量 485 Kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 69.2 g 食塩相当量 2.1 g アレルギー 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご
おかず	サバのあごだし焼 キャベツと豆腐のチャンプルー 麻婆なす もやしとめかぶの酢の物 そら豆のクリーム煮 べったら大根 熱量 348 Kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	新 揚げ鶏のレモンおろし 冬瓜とチンゲン菜のオイスター煮 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのパセリマヨ ひじき蓮根の煮物 玉葱とコーンのバター炒め 熱量 380 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 3.1 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	豚肉と椎茸のみそ炒め 野菜コロッケ 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え タアサイと揚げの煮びたし 豆豆マリネ わかめの梅風味 熱量 367 Kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.4 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	新 赤魚の昆布茶焼 根菜の加工黒糖煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ごぼうと枝豆の大麦若葉マヨ なすのだしカレー煮 揚さつま芋の塩バター和え 熱量 386 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.2 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグ デミグラスソース じゃが芋とさつま揚げの煮物 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ ひじき煮 ブロッコリーの和風ツナマヨ キャベツの赤しそ和え 熱量 364 Kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 36.5 g 食塩相当量 3.9 g アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン

8/24 (月)			8/25 (火)			8/26 (水)			8/27 (木)			8/28 (金)			
彩 食 八 菜	カレイのピーマン中華あん 大根と豚肉の煮物 大麦若葉ペンネ グリーンピースの玉子サラダ 卵の花 もやしとめかぶの酢の物 南瓜のミートソース煮 えのき豆腐			肉野菜炒め 骨新 ホッケのカレー焼 麻婆豆腐 蒸し鶏と春雨のスープ煮 大豆とごぼうのゴママヨサラダ なすの高菜炒め ピリ辛胡瓜 玉葱とコーンのバター炒め			新 鶏肉のさっぱり炒め とうもろこし天 厚揚げと魚肉ソーセージのチリマヨ和え こんにゃくと玉葱の酢味噌和え さつま芋の白和え 切干大根の韓国風炒め カリフラワーのベーコン炒め ピーマンのしりしり			ハンバーグ トマトソース 根菜の加工黒糖煮 昆布と豚肉の甘辛煮 新 小松菜の和風ナムル おかたと春菊のマヨサラダ 南瓜のごま和え そら豆のクリーム煮 もやしの梅おかか和え			白身魚のだし焼 ジャージャン麺風 ごぼうとちくわのチーズ金平 里芋の味噌がらめ ブロッコリーの和風ツナマヨ チリコンカン 白菜の青じそサラダ シュガーポテト		
	熱量	496 Kcal	アレルギー	熱量	474 Kcal	アレルギー	熱量	429 Kcal	アレルギー	熱量	448 Kcal	アレルギー	熱量	427 Kcal	アレルギー
	蛋白質	20.7 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	21.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	19.9 g	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	17.1 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	蛋白質	22.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	28.2 g		脂質	29.5 g		脂質	19.9 g		脂質	23.5 g		脂質	16.2 g	
	炭水化物	43.3 g		炭水化物	34.6 g		炭水化物	44.8 g		炭水化物	45.9 g		炭水化物	50.8 g	
	食塩相当量	3.7 g		食塩相当量	4.8 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.9 g	
ミ ニ お か ず	豚肉のスタミナ炒め お魚厚揚げ煮 春雨と高菜の炒め物 グリーンピースの玉子サラダ			新 白身魚のしょうゆ麴焼 麻婆豆腐 ピリ辛胡瓜 もやしの野沢菜昆布和え			細切豚肉のカレー炒め とうもろこし天 カリフラワーのベーコン炒め こんにゃくと玉葱の酢味噌和え			天ぶら(タラ・海老・野菜)天つゆ 大根とちくわの醤油麴煮 新 小松菜の和風ナムル 南瓜のごま和え			鶏と根菜の煮物 ジャージャン麺風 白菜の青じそサラダ シュガーポテト		
	熱量	275 Kcal	アレルギー	熱量	144 Kcal	アレルギー	熱量	249 Kcal	アレルギー	熱量	243 Kcal	アレルギー	熱量	303 Kcal	アレルギー
	蛋白質	10.5 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	12.9 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	12.3 g	小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・豚肉	蛋白質	10.8 g	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	蛋白質	14.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	脂質	18.8 g		脂質	5.1 g		脂質	12.4 g		脂質	9.3 g		脂質	13.4 g	
	炭水化物	18.5 g		炭水化物	12.7 g		炭水化物	23.0 g		炭水化物	30.8 g		炭水化物	31.5 g	
	食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.0 g		食塩相当量	2.6 g		食塩相当量	2.5 g	
朝 食	玉子焼 グリーンピースの玉子サラダ えのき豆腐 春雨と高菜の炒め物			メバルの照焼 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 玉葱とコーンのバター炒め じゃが芋のそぼろ煮			豆腐しんじょ煮 こんにゃくと玉葱の酢味噌和え ピーマンのしりしり 切干大根の韓国風炒め			骨 ホッケの塩焼 小松菜の和風ナムル 南瓜のごま和え カリフラワーの柚子胡椒ポン酢			お魚厚揚げ煮 白菜の青じそサラダ チリコンカン ごぼうとちくわのチーズ金平		
	熱量	153 Kcal	アレルギー	熱量	167 Kcal	アレルギー	熱量	157 Kcal	アレルギー	熱量	161 Kcal	アレルギー	熱量	160 Kcal	アレルギー
	蛋白質	5.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	蛋白質	6.5 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・やまいも	蛋白質	10.2 g	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	蛋白質	7.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	脂質	8.7 g		脂質	7.0 g		脂質	7.1 g		脂質	7.9 g		脂質	6.1 g	
	炭水化物	15.1 g		炭水化物	18.1 g		炭水化物	18.3 g		炭水化物	14.2 g		炭水化物	20.8 g	
	食塩相当量	1.5 g		食塩相当量	1.4 g		食塩相当量	1.9 g		食塩相当量	2.2 g		食塩相当量	1.9 g	

●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時

「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。

●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、洗剤で洗ってご返却をお願い致します。

「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。

・過度な加熱・冷凍は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。

・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。

・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。